

青春话题

眼下正是大一学生开学的日子,充满活力的新生怀揣着希望,兴致昂扬地开始大学生生活的同时,高年级的学生却纷纷感慨起了时光太快。那么,时间都去哪儿了?

时间都去哪儿了

■本报实习生 田思敏 记者 韩琨

“时间都去哪儿了”这番感慨几乎每个人都有,但回答问题本身并没有完结。

今天,让我们来听一听几位大学生是如何“丢失”时间的,也听一听做好时间管理的学生是怎样找到让自己面对时间不再迷茫和虚度的“秘籍”。

浪费时间:没有合理的规划

张硕,北京交通大学经济管理学院大三学生,是一名不折不扣的“社团达人”。大一、大二两年,张硕参加了很多社团,涉及了各种类型,比如青年志愿者服务团、校广播站、飞翔舞社等。他坦言:“我对时间几乎没有规划,因为社团的事情太多了,平常的时间主要贡献给社团,会有各种各样的社团活动,要写活动策划和报告,还要参加舞社训练和体育训练。”

两年来,作为班长和社团骨干,张硕生活的大部分都围绕着社团活动和班级学生工作,学习倒排在次要位置。“我的学习成绩很一般,因为我只有上课的时候会学习,有时候社团临时有事,我甚至不得不请假去完成活动。”他不好意思地说道。

除了社团工作外,课余时间张硕还会玩玩游戏。“我玩的是《魔兽世界》。平常忙完社团活动,累到不行,根本没心思学习,就会玩玩游戏放松心情。”张硕感慨道,“每天忙是忙,但没有对时间有合理的规划,花费了很多时间在不必要的事情上。就像《魔兽世界》,有时候晚上玩完游戏界面时,会突然有那么一刻,觉得自己在虚度光阴。”

目前,张硕正考虑改变自己的时间安排方式。作为一名国防生,他一直有考国防科技大学研究生的梦想。他说:“我曾经考虑过一个详细的计划,精确到几点到几点干什么,但这样似乎又太过死板,我担心自己不能有效地执行。但不管怎么样,未来肯定要减少其他方面的事情,第一步就是减少游戏时间,将生活重心转移到学习上。”

管理时间:在于提高自制力

和张硕类似,大连理工大学土木工程专业

镜头下的情怀

■本报实习生 田思敏

一位身穿旗袍的女子缓缓走下楼梯,穿过老式汽车、脂粉店、弄堂……这样的场面不是穿越回了民国,而是《寻迹老南京》纪录片的拍摄现场。近日,南京航空航天大学的一群学生走街串巷,从衣、食、住、行、乐五个方面拍摄纪录片,用镜头寻找老南京,还原最原汁原味的金陵。在拍摄过程中,他们更是亲自穿上了旗袍,吸引了不少人的关注。

实际上,老南京的很多传统文化是“70后”“80后”的童年回忆,但对于“90后”而言却很是陌生。对于南航的学子来说,拍摄《寻迹老南京》这部纪录片的初衷就是想以不一样的视角来发现南京,不仅是为了带给“70后”“80后”追忆,更是为了将老南京的风貌展现给生活奋斗在这座城市里的年轻人看。

数不尽的困难

据队员马晨雯说,一开始团队并没想好用什么样的方式呈现,是指导老师建议他们以拍摄纪录片的形式来展现。她补充道:“之前朋友圈疯狂转发着一部最潮南京宣传片 The Best Of Nanking,就是5位‘90后’小伙子用航拍等方式拍摄现代化的南京,以年轻人的视角呈现南京的活力和青春的,这部片子的反响很好,给了我们很多灵感,也坚定了我们拍摄纪录片的想法。”

事实上,创作最潮宣传片的5名男生都是摄影爱好者,有一定的设备和能力。可《寻迹老南京》拍摄团队的队员都来自民航飞行学院,在这之前没有任何拍摄纪录片的经验。因此,在拍摄期间,团队遇到了数不尽的困难。

“在南京博物院拍摄旗袍时,原来计划是使用三脚架架着拍,但是三脚架过不了安检,就只能手持着拍,这样画面难免会有一些抖,而且手持着拍一早上,队员的胳膊也都酸痛不已。在朝天宫拍摄文明视频时,因为文物对光敏感,馆内环境十分昏暗,我们拍摄的视频就有很多噪点,只能尽量采用人工打光和后期处理。还有7月初的南京阴雨连绵,我们常常冒雨拍摄,就得随身携带擦拭镜头和三脚架的布,边擦边拍……”回忆起拍摄时的种种,马晨雯很是感慨。

值得一提的是,在《食》这集纪录片中,由于不少店家不允许拍摄,队员们常常要通过排很久的队自己购买小吃的方法来拍摄。“一些有名的小吃



吴雅琦绘图

的学生罗逸文也有同样的苦恼。

“初入大学的时候,我对我的大学生生活就作了明确的规划,周一到周五好好学习,比如上完一节课就抽时间复习一节课的内容。周末则去画室学画画,然后再做其他的娱乐活动放松心情。但事实上,大学三年,我参加的社团隔三差五就有活动,明明想好了要学习,朋友一叫就出去一起玩。说到底,还是自制力太差。”罗逸文无奈地说。

说起来,罗逸文学画已经10年了,从幼儿园起,她陆续学过儿童画、素描、水粉和速写。“我最喜欢素描,本来想每周末去画室练习,陶冶一下情操,可一到周末心就野了,最后还是选择了和朋友四处乱逛。”计划没有贯彻,罗逸文也很是后悔。“如果当时按照自己安排的学习任务学习,也不会像现在这样,大学快要毕业了,成绩还是不高不低,画画水平更是没有提高。”

如今到了大四,罗逸文已经退出社团,正在

积极准备考研。这次,她给自己制定了明确的规划:“每周至少去自习四天。早上7点起床,8点去自习室上自习,中午12点吃饭。休息两小时后继续自习到晚上9点,然后去操场做运动,锻炼身体。”

她表示:“当务之急是提高自己的自制力。我现在的空闲安排其实挺好的,关键是要能有效地执行。像我现在就执行得不够好,上自习的时候会忍不住想玩手机,隔一会儿就看一下。所以,虽然在自习室待的时间长,但效率并不是很高。”

对此,西北大学公共管理学院教师耿鹏有自己的看法:“上网本身是有正面意义的,可以用来查资料学习,但是人的惰性和趋向性使得学生拿起手机就不由自主地开始刷朋友圈、刷微博,自制力强的人还是占少数。最好的方法就是平时尽量不要带手机去图书馆和教室,每天给自己一个完整的、不被干扰的时间,专心致志地干一件事情直到完成。”

院部领导走进课堂为新生“指点迷津”,在苏州大学并不是新鲜事。但今年学校首次精心组织各学院(部)集体开展“新生第一课”活动,所传递的不仅是师生们语重心长的希望和祝福,还有学校对新生进入大学成长为真正意义上的“大人”的一种期许。

苏大:26个院部开讲新生第一课

■本报通讯员 姚臻 华乐 杨舒婷

新生入校后,入学教育是各高校都会精心准备的“重头戏”。不少大学请出书记或院长亲自为新生“传道、授业、解惑”,又是推出系列教育活动,帮助新生们顺利迈进大学生活。

近日,在苏州大学,一场场密集安排的“新生第一课”在校内火热开讲。五天时间里,26个学院(部)的书记、院长分别走上讲台,有的侧重专业启蒙,有的畅谈大学生活,还有的结合自己的人生经验与新同学们分享“学前第一课”。面对全校近15000名本科新生、研究生,他们都说了什么呢?

“打造精益求精,精雕细琢的匠人精神”

“中国古代称营造之人为‘匠人’,《论语》中‘治玉石者,既琢之而复磨之,治之已精,而益求其精也’正是对匠人精神的一种诠释。”在苏州大学金螳螂建筑学院的梦溪厅里,院长吴永发正为新生详细解读“匠人精神”。作为一名前辈级的建筑师,他以八句箴言作为对新生的勉励。在谈到建筑理想与情怀时,他说,从事建筑行业一定要抱有对工作执着、对所做的事情和生产的作品精益求精、精雕细琢的精神,这不仅需要同学们“仰望天空”,还要能“脚踏实地”,踏实务实、摒弃浮躁、执着专一,用匠心筑品,打造高素质的人品和作品。句句充满正能量的话语直戳新生心窝。

而在该院下午的另一场“第一课”中,学院书记查佐明频频提到年轻人喜爱的电视剧和时下流行的网络语:“这几天,2016级新同学‘小别离’父母来到秋意正浓的苏大校园”;“看到新同学‘微微一笑很倾城’的样子,让我想到了‘五子登科’这句民间谚语”;“忙活‘面子’,不如撑起‘里子’,美容的最高层次是读书”;“大学里有不少深藏不露的

人,他们可能是食堂师傅、物业阿姨、门卫大叔……比如,门卫大叔问的都是哲学问题:你是谁,你从哪里来,要到哪里去”;“甩开膀子,用‘洪荒之力’去实现小目标吧”……幽默轻松的讲谈赢得不少新生的点赞,被新生称之为很“接地气”。

金螳螂建筑学院博士新生杨明慧听后感言:“饱含深情的讲座有温度、有故事、有方法,句句都是老一辈建筑师的人生经验。在这样的精神激励下,我一定会把以匠人精神当对所从事事业的不懈追求!”

“修炼成‘铜头、铁嘴、橡皮肚子、飞毛腿’”

“不读书,不吃亏,你要青春干嘛?”在马克思主义学院新生开学第一课上,学院党委书记张才君风趣地说:“青年知识分子要将自己修炼成‘铜头、铁嘴、橡皮肚子、飞毛腿’,写好大写的‘人’字!”他解释说,“铜头”是指要讲政治、讲纪律的头脑;“铁嘴”是要练好口才,能讲、会讲;“橡皮肚子”是要有“可伸缩”的博大胸怀,而“飞毛腿”则是希望同学们勤快好学,读万卷书,行万里路。

“哪里有天才,我是把别人喝咖啡的工夫都用在学习上的。”借用鲁迅先生的话,张才君勉励青年学子在做学问、作研究上,只有确定目标,才会懂得什么是方向、动力和压力,要通过自己努力打拼,成就一份事业,创造一份未来。“当然,比体态、体型更重要的,还有一个人的体能。”张才君说,体能反映出一个人的力量、灵敏度和忍耐力,大学除了学习外,还要广交朋友,培养阳光心态,快乐生活。

一番智慧妙语让整个教室里掌声不断。“多读书,用思想武装头脑,要有个利索的嘴皮子……”马克思主义学院新生徐凌表示,“‘第一课’书记、院长脱稿演讲,生动地展示

“汉字里面竟然装满了武汉的著名景点,太让人惊讶了。”这是观众在看到这套学生作品后最常见的感慨。

9月11日,共计228幅“字绘武汉”的作品正式完工,创作团队则是来自武汉工商学院艺术与设计学院创新实验班的大二、大三的12名学生。该系列作品目前已与湖北美术出版社签订合作项目并被纳入湖北出版基金体系,书名为《手绘中国——字绘武汉》,11月该书将作为《手绘中国》系列丛书的开山之作正式发行。

“字绘武汉”系列作品是整个团队于去年2月开始构思,做完前期准备后,于今年7月10日开始进行集体创作。团队成员利用暑假集中进行绘画。他们首先绘写黄鹤楼、昙华林、归元寺、户部巷等武汉著名景点,随后根据字形将景点用绘画的方式进行填充,其中还将卡通动漫、水墨丹青、国画线描等一系列绘画风格巧妙地融入设计创作中。

“武汉是一座历史文化名城,许多地方都很有代表性,也非常美。我希望通过这个系列作品,让武汉人重温城市记忆,也让更多的人了解武汉。”谈及此次创作目的时,该创作团队指导老师郑冰说道,“当然,这个系列的作品创作,也让大学生更加了解和理解武汉文化,培养和提高创造力。”

由于学生们对武汉景点了解不够深入,难以保证画风完全统一。为此,徐冰特地带着学生们专门去踩点拍照,将各个景点的建筑以及特色仔细地进行了观摩。创新实验班的大三学生唐景瑶来自湖南,作为团队中少有的男生之一,他毫不犹豫地选择了霸气的起义门进行创作。

“总体风格受小时候看抗日剧的影响,脑子里满是士兵吹奏号角,在炮火轰隆的战场上奋勇杀敌的画面。参观起义门后,让我对整个作品的创作更有想法,也能够更好地进行完善。”谈到创作体会时,唐景瑶如是说。

徐冰透露,在系列作品创作过半时,就引起了湖北美术出版社的关注。8月22日,徐冰代表12名学生与湖北美术出版社签订合作项目,将书名定为《手绘中国——字绘武汉》,将于今年11月正式发行。

“我是将具体的事情分到一个小的时间段里,然后划分事情的重要性和紧迫性。划分之后,优先完成重要且紧迫的事情,其次是紧迫但不重要的,再次是重要但不紧迫的,最后去做不重要且不紧迫的事情。”他说。

在阳玉莹看来,将事情划分之后会给人以紧迫感,督促人尽快完成。除此之外,他还向记者介绍了一个有效的执行计划的方法,叫作“番茄工作法”,即每天早上起床后列一张表格,注明今天应该完成的事情,然后在睡觉前检查表格,用绿色笔标记出自己完成了的事,再用红色笔标记自己没有做的事。

值得一提的是,这个方法是阳玉莹从学长那里学来的,当时他觉得挺好玩就回来试试,结果这样做了几天之后,他发现办事效率果然提高了。阳玉莹笑着解释道:“因为实在不想让自己的时间表上出现红色的标记,而且这样做可以简单明了地看出时间的利用情况。”

了练好口才这项技能,为我们树立了学习的榜样!”

“大学,你需要精英意识”

“融入大学氛围后,我开始思索该怎样计划宝贵的大学时光,不能虚度、不负年华,但要如何才能达到精英化的卓越?”带着这样的问题,新能源专业的大一新生王心雨聆听了物理与光电、能源学部主任马余强的“第一课”。

“精英意识的萌芽应当从尽早转变身份、适应学习环境开始,为自己树立一个精英意识的标杆,在实践中求真务实、积极探索。”马余强表示,从高中到大学,从大学本科到研究生,是思考方式上的转变和开拓创新思想的挖掘。大学更多地注重能力培养,包括学习能力、创新能力和科研能力。而对于研究生来说,正式开始系统深入的科学研究,要积极与导师沟通,课程学习之余要逐渐接触研究课题,利用所学知识 and 实验室的优质资源,探索科学研究之门。“在科研道路上砥砺前行时,同学们也一定要坚守良好的学术道德修养,心存高远之志,还要做有诚信、有正气的苏大人。”马余强强调道。

《敲开物理灵感之门》《苏大十年改革发展与“新苏大人”的使命》《人的文学与文学的人》《工匠之门的进与出》《法学专业的魅力》……打开苏州大学网站上的2016年苏州大学学院(部)“新生第一课”一览表,各院部入学教育的主讲题目清晰入眼。其实,院部领导走进课堂为新生“指点迷津”,在苏州大学并不是新鲜事。但今年学校首次精心组织各学院(部)集体开展“新生第一课”活动,所传递的不仅是师生们语重心长的希望和祝福,还有学校对新生进入大学成长为真正意义“大人”的一种期许。